

Az érzelmi intelligencia fejlesztése mesékkel

„Egy könnyörületes személy, látva hogyan küszködik egy pillangó, hogy kiszabadítsa magát a bábból, segíteni akart neki, nagyon gyengéden kitágította a szálakat kialakítva egy kijáratot. A pillangó kiszabadult, kibújt a bábból, bizonytalanul bukdácsolt, de nem tudott repülni. Valamit ez a könnyörületes személy nem tudott, és ez az, hogy csak a megszületés, kibújás küszködésén keresztül tudnak annyira megerősödni a szárnyak, hogy repülni lebeszen velük. Megrövidített életét a földön töltötte, sose ismerte meg a szabadságot, sosem élt igazán.”(Carl Rogers)

Carl Rogers *A pillangó* című történetében a nyitott kézzel való szeretés művészetét osztja meg velünk, annak szükségességét, hogy azt, akit szeretünk, fel kell szabadítanunk, mivel ha rákulcsolódunk, rácsimpaszkodunk, akkor pontosan azt veszítjük el, amit megtartani próbálunk.

A birtoklási, irányítási vágy bármennyire jó szándékú, korlátozza és megakadályozza a kibontakozást, szárnyalást. A legóvóbb, legfeltöbbs cselekvésünkkel is árthatunk a másik személynek, mivel azt az érzést közvetítjük felé, hogy képtelen magára vigyázni. *„Abogy tanulom és gyakorlom, egyre inkább azt tudom mondani annak, akit szeretek: Szeretlek téged, értékellek téged, tisztellek és bízom benned, hogy birtokában vagy, illetve ki tudsz fejleszteni magadban olyan erőt, képességet, hogy mindazzá váljál, ami lehetséges számodra, ha én nem állok az utadban”* – jelenti ki Rogers. Ezt az érzelmi intelligencia fejlesztésére is érvényesnek tekinthetjük, mivel ha megpróbáljuk megváltoztatni a számunkra fontos személyt, jelen esetben a gyermeket, hogyha nem ismerjük el, nem fogadjuk el érzéseit, hogyha mi jobban tudjuk, hogy neki milyennek is kell lennie, hogyan kellene éreznie, akkor valójában attól a jogától fosztjuk meg, hogy a későbbiekben felelősséget vállaljon az életéért és döntéseiért, elzárjuk az útját a fejlődés, érés lehetőségétől.

Az EQ fejlesztésének folyamatában a mese egy katalizáló szerepet tölt be. A gyermek számára egy félelmetes élmény, hogy akarata nem elég erős a felnőttek tilalmainak, korlátainak legyőzésében, nehéz számára az indulatainak kezelése és annak elfogadása, hogy időnként haragot érez pont azok iránt, akiket a legjobban szeret, és akiknek a legjobban ki van szolgáltatva. A mese pontosan a gyermek lelkivilágát testesíti meg, segít szétválasztani egymásnak ellentmondó érzéseit. Megnyugtató számára, ha megzabolázhatatlan indulatait belevetítheti a

mese negatív szereplőibe. A mese által megtanulja, hogy minden érzése a személyiségének része, és azt is, hogy ezek megfékezhetőek, kezelhetőek, irányíthatók.

A mesék szinte észrevétlenül juttatják a gyermeket a szellemi, lelki, érzelmi gazdagodáshoz. Egy jó mese komolyan veszi a nehézségeket, nem ad tanácsot, nem oktat ki, hanem szimbolikus úton nyújt megoldást a gyermek problémáira úgy, hogy az érzelmi fejlettségének szintjén fejt ki a hatását, megmozgatva a gyermek képzeletét és érzelmeit, segítve őt a félelmei és vágyai megszelídítésében. Az a mese érinti meg a gyermeket, ami kielégíti lelki szükségleteit, és ami választ ad az őt foglalkoztató kérdésekre.

A gyermekpszichológus Bruno Bettelheim a XX. század második felében a mesék védelmében emelte fel szavát, rámutatva arra, hogy a felnőttek számára olykor ijesztő motívumoknak igenis nagy szerepük van a gyermek életében. A hol volt, hol nem volt mesekezdés azt jelzi a gyermek számára, hogy a történet nem a külső, hanem a belső valóságban játszódik. A mesék szimbolikus szinten közvetítik a mondanivalót, képekbe csomagolva a fontos tartalmakat, akárcsak az álmok. Természetesen ezeket a gyermek nem tudja tudatos szinten feldolgozni, hanem ezek tudatalatti szinten segítik a szorongásai és félelmei oldását.

– Aki elmerül egy tündérmese mondanivalójában, a mese mély és csendes tóvá változik, amely egyszer a saját lelkünk képét tükrözi vissza, de mögötte felfedezhetjük a mélységeket is és azt is, hogyan érhetjük el a békét önmagunkban és a világban – mondja Bettelheim [1].

A hagyományos hindu orvoslásban a lelki zavarokat mesékkal gyógyították, egy olyan mesét adtak a betegnek meditáció céljából, amelyben megfogalmazódtak problémái, ezáltal megtalálhatta a szenvedése okát és a megoldást is. Bár a mese tartalmának látszólag semmi köze nem volt a beteg hétköznapi életéhez, az övéhez hasonló belső folyamatokról, érzelmekről szólt.

A meséket sokáig csak felnőtteknek szóló irodalomként tartották számon, gyermekműfajként a XIX. század végétől tekintünk rájuk. A jungiánus analitikus, nemzetközi szinten egyik legismertebb meseterapeuta, Clarissa Pinkola Estes [2] azért fordul a mesékhez és történetekhez pszichoterápiás gyakorlata során, mivel azok részei voltak a népi lélekgyógyászatnak, még a terápiák intézményesült megjelenése előtt. *A farkasokkal futó asszonyok, Beavatás a nőiesség őseredetének titkaiba* című könyvében a „cantadora”, vagyis a hivatásos mesemondó szerző harmincévnyi kutatási gyakorlatát felhasználva, meséken, mítoszokon, álmokon keresztül vezet el olvasóit a női lélek legbelsőbb titkaiba.

Nossrat Peseschkian [3] a keleti történeteket pszichoterápiás gyakorlatában használja fel. A keleti országokban a történetek hosszú idő óta lelki támasz szerepét töltik be, összekapcsolják a szórakozást, az idő múlását a spontán gyógyító hatásokkal.

A neves svájci pszichoterapeuta, Verena Kast [4] szerint a mesékben mindig képekkel találkozunk, amelyek sohasem egyértelműek, hanem többretegűek. Minél meseszerűbb egy kép, annál nehezebb egyértelmű jelentést rendelni hozzá. Pont emiatt egy mesét mindig más és más módon értelmezhetünk, az adott lelki szükségletnek megfelelően. A mese – akárcsak a könyv – olyan, mint egy tükör, azt látjuk meg benne, amit lelkünkben hordozunk. Emiatt soha nem szabad magyarázni, értelmezni a mesét, hagyni kell, hogy érzelmi szinten fejtsse ki hatását. Természetesen megkérdezhetjük a gyermeket, hogy ki lenne ő a mesében, dramatizálhatjuk, bábozhatjuk, lerajzolhatjuk a mesét, amelyek mind-mind a mese érzelmi feldolgozásának eszközei. A mese értelmezésének, magyarázatának hatására, amikor a tanító szándék nyilvánvaló, pont a lényeg siklik el, szertefoszlik, elillan a varázslat. Bettelheim [5] is megerősíti azt, hogy a történetekkel, mesékkel magokat ültetünk el a gyermekek tudatába, és addig azokat nem szabad bolygatni, ameddig azok képesek lesznek kicsírázni.

Lázár Ervin *Az élet titka* [6] című meséjében azt a történetet osztja meg olvasóival, amit az alsórácegresi nagyszederfa alatt egy nagyszakállú öregember mesélt neki. Rácegresi és Pácegresi családnak a 12–12 fia elindul megkeresni az élet titkát. Rácegresiék jókedvű, összetartó család voltak, csak úgy zengett a házuk a nevetéstől, a Pácegresiéké pedig a veszekedéstől. Az élet titkát az Óperenciás-tengeren túl egy nagyszakállú öregember őrizte, aki az Üveghegy tetején lakott egy háromszázhatvanöt tornyú várban. Rácegresiék fiait úgy indítják útnak, hogy bár ezer veszély leselkedik rájuk, csak akkor juthatnak el oda, ha soha nem hagyják cserben egymást. Céljuk megtalálni az élet titkát ahhoz, hogy derék emberekké váljanak. Pácegresiék szerint az élethez szerencse és sok kincs kell, és ha megtudják az élet titkát, úgy fognak élni, mint Marci Hevesen. Ezért apjuk arra kéri őket, hogy arra a kis időre, amíg odaérnek, fogjanak össze. A fiúk feladata, hogy a tizenkét útelágazásnál mindenikük jegyezzen meg egy utat, hogy eligazodjanak, hogy tartsák rendben a szerszámaikat, mert azok segítségével egy hajót kell építeniük, ugyanakkor mindenkinek meg kell tanulni egy sort abból a dalból, aminek a segítségével a varázskapu kinyílik.

A mese tanulsága, hogy „(...) *a világban mindenkire rá van bízva valami. Valami nagyon fontos, amivel el kell jutni az Üveghegy elé, s aki az Üveghegy elé akar jutni, annak*

ismernie kell testvérét, anyját, nagypapját, tudnia kell, hogy az Üveghegy vára mindenki előtt nyitva áll, csak szeretet és tiszta szív kell hozzá”, ami az érzelmi intelligencia szerepét húzza alá.

Hogyan találhatjuk meg a szív útját? A szerző szerint nagyon egyszerűen: a gyermekkorban hallott történetek együtt növekszenek velünk, virágot hoznak, kiteljesednek, és gyümölcsöt érlelnek. Semmi más nem kell hozzá, csak meg kell őrizni őket. Én is ugyanígy őrzöm, dédelgetem magamban azokat a történeteket, amelyek lelkemben kicsíráztak, és elindítottak az önmegvalósításom, fejlődésem útján. Hittem és még ma is hiszek a varázslatban, és érdekes módon sokszor ráeszmélek, hogy az életem tényleg úgy alakult, mint egy tündérmese. Ezek nem kognitív, hanem érzelmi tartalmak, amelyeket nem tudunk, hanem érzünk és hiszünk, olyan érzelmi-motivációs hajtóerők, amelyek hosszú távon fejtik ki hatásukat. Ez a könyv annak a sok mesének, történetnek a gyümölcse, amelyet gyermekkoromban hallgattam, és amelyeknek tanulságait egy életre elraktároztam magamban. Tudom, hogy az erőfeszítéseknek megvan a maguk varázsereje, és a kérdés nem úgy tevődik fel, hogy működnek-e a dolgok, hanem úgy, hogy van-e bátorságom működtetni a dolgokat. Az álmaink, vágyaink sohasem képtelenségek, a kérdés pedig ott dől el, hogy van-e bátorságunk hinni bennük. Ahogy Boldizsár Ildikó [7], a Meseterápia című könyvében is állítja, *„A csodához való viszony alapjaiban határozza meg az ember életét. Nem is az a kérdés, hogy hisz-e benne, mit gondol róla, hanem az, hogy él-e vele.”*

Mindannyian, amikor az önmegvalósításunk felé vezető úton elindulunk, egyszer önmagunkat kell felismernünk, rá kell ébrednünk önmagunk lényegére, a próbatételek hatására feleszmélünk, tudatossá válunk. Ez a mesehősök és a mi utunk is egyben, az érzelmi intelligencia fejlődésének útja. A jungi lélektani iskolában a mesét szimbolikus történetnek tekintik, amely általános emberi problémákat és lehetséges megoldásokat fogalmaz meg. *„A mese mindig valami olyan dologról szól, amely az élet folyamatát veszélyezteti, többnyire ez a mese kiinduló helyzete, és azt mutatja meg, hogy milyen fejlődési út vezet ki ebből a problémából egy új élethelyzetbe.”* [8] Az új élethelyzet az egyensúly felbomlásával, krízissel, kerülőutakkal jár együtt, a növekedés pedig fájdalommal is társul, de ezek mind-mind fejlődésünk szükségszerű állomásai. Az égig érő, tetejetlen fa megmászása valójában a személyiségfejlődésünk, érzelmi fejlődésünk útját mutatja meg. Személyiségünk kiteljesedése egy életen át tartó folyamat, amelyben újból és újból meg kell találnunk az új egyensúlyi állapotunkat. Akkor éljük meg az integritás érzését, hogyha ugyanúgy, mint a mesehős mászunk, kapaszkodunk, rugaszkodunk az

égig érő fa tetejére, hol itt lógunk, hol ott lógunk, ameddig a hetedik rend gúnya le nem szakad rólunk, és a hetedik pár bocskor le nem kopik a lábunkról.

A mese segít a lelki egyensúly megteremtésében, megtartásában pontosan azáltal, hogy nevéen nevezi és kifejezi azokat az érzelmeket, amelyek fontosak a fejlődésünk folyamatában. Komolyan veszi a sikertelenségtől, kudarctól, haláltól és a megpróbáltatásoktól való félelmünket, és azt is, hogy fontos számunkra a szeretet, a kötődés, az, hogy valahova, valakihez tartozzunk.

A mesében a személyiségfejlődés különböző állomásai jelennek meg, a próbatételek valójában életpróbákról, életfeladatokról szólnak. Szimbolikus formában fellelhetők benne a lelkünkben felmerülő konfliktusok is, az irigység, a féltékenység megzabolázásának módozatai, az életkori krízisek, a szülőkről való leválás, a párválasztás próbatételei, a férfi-nő kapcsolat megpróbáltatásai. A mese nem racionális módon készít fel a felnőtt létre, a felnőtt döntésekre, hanem mágikus, irracionális módon. Nem egy problémamentes élet ígérését kapjuk meg bennük, hanem annak reményét, hogy még a legkisebbek, a legesendőbbek is boldogulnak, hogyha adottságaikat és lehetőségeiket mozgósítják, ha nem hátrálnak meg az akadályok, megpróbáltatások elől. Hogyha a gyermek gyakran hallgat egy mesét, akkor a rossz veresége csökkenti a tudatlan félelmeit.

A mesealakok sohasem ambivalensek, vagy jók, vagy rosszak, és mindez együtt jár a külső-belső szépséggel és rútsággal. Bár a gonosz pillanatnyilag felülkerekedhet, a gyermek azt a tanulást vonja le a meséből, hogy hosszú távon csak a jószág éri meg. A mesehős, akivel a gyermek azonosul, és aki példaképpé válhat számára, abból adódik, hogy pont azokat a problémákat tudja megoldani, amelyekkel a gyermek is küzd, ezáltal mintát ad az érzelmi fejlődésre is. A mesehősöktől is megtanulhatjuk a „lassan sietés” művészetét, azt, hogy a fejlődés nem egy gyors és egyenletes folyamat, hogy teljes odafigyeléssel könnyebben célhoz érhetünk, mint a türelmetlen kapkodással. A főhős mintáján keresztül azt is megtapasztalhatjuk, hogyan kezelhetjük frusztrációnkat, hogy mit jelent a fejlődésünk útján az önfegyelem és az altruizmus. Eric Berne *Sorskönyv* [9] című művében aláhúzza, hogy mennyire fontos a felnőttkori életvitelünk szempontjából, hogy gyerekként milyen mesehősökkel azonosulunk, kinek a sorsát érezzük sajátunknak, hogy nyertes vagy vesztes sorskönyvet alakítunk ki magunknak. A mesék segítik a negatív sorskönyvtől való elszakadásban, és növelik a szabad mintaválasztás esélyeit.

Mivel a mesében nem csak a főhőssel, hanem mindenik szereplővel azonosulhatunk, megtapasztalhatjuk, átélhetjük érzéseiket. Ha a gyermek megkérdi, hogy mit jelent a mese, akkor fordítsuk vissza a kérdést, megkérdezhetjük, hogy szerinte mit jelent. Fogadjuk el a választ, mivel ha tudatuk nem is, de tudatalattijuk megérti a mese mondanivalóját. Jung tanítványa, majd munkatársa Marie Louise von Franz [10] szerint: azért van a gyermekeknek szükségük a mesékre, mert a mesék megmutatják a rendet és a hozzá vezető utat ahhoz, hogy összhangba hozzák az ösztönös és a racionális területeket.

A tündérmesékben a csoda része a metamorfózis, az átalakulás, változás, ami szükségszerű, hogyha helyzeteket, problémákat szeretnénk megoldani. „*Mindannyian nyakig ülünk a bajban, nébányan mégis csillagokba révednek?*” – hangzik el egy szereplő kommentárjában Oscar Wilde *Lady Windermere legyezője* című színdarabjában. A mesei optimista életfilozófia is ezt példázza, rámutatva, hogy a nehézségek átmenetiek, hogy érdemes küzdeni, bizakodni, és minden, amivel azonosulunk, annak uralma lesz fölöttünk, ugyanakkor mi uralhatunk mindent, amivel nem azonosulunk. A mese az életszeretés, életigenlés himnusza, ami arról biztosít bennünket, hogy ne adjuk fel, ha nehézségeink vannak, bátran szálljunk szembe az akadályokkal, és a megpróbáltatásokat fejlődési feladatként tekintsük. „*Ha még nem csináltál egy dolgot, próbálkozz vele háromszor. Először, hogy legyőzd a félelmedet. Másodsor, hogy megtanuld, hogyan kell csinálni. Harmadszor, hogy kiderítsd, szeretted-e csinálni?*” – állítja Virgil Thomson, és ez valóban így is van, és ezt a mesei hármas próbatétel példázza a leginkább.

Laura Simms [11] mesélő, tanár és író a történetmesélés kapcsán idézi Omuskego Cree törzs vénjének szavait, aki arra a kérdésre válaszolt, hogy hogyan készítik fel a fiatal generációt a túlélésre? Tapasztalataikat történetek formájában mesélik el, és ahogy nőnek a gyermekek, velük együtt változnak a történetek is, ezeket mindig másként mesélik el, rugalmasan változtatják őket. Egyszer a gondolkodásmódot teszik rugalmassá, ami által az életben is képesek lesznek rugalmasan viselkedni. *A történetek élni segítenek* – mondja a törzs véne. Simms a szeptember 11-i terrortámadások után a történet erejével segít a szülőknek, tanároknak, gyermekeknek. Mialatt mesél a gyermeknek, megalkotja saját, egyedien elképzelt történetét, ami által kidolgozza a saját, gyógyító narratíváját. A mese szerinte egy olyan eszköz, amivel a külső körülmények dacára folyamatosan megújíthatja életenergiáját, saját örömeire való képességét. [12]

Egyetértek Nancy Davis [13] klinikai pszichológus, terapeutával, aki traumát átélt gyermekek számára dolgozta ki történetmesélési módszerét, hogy bár

mindenkiben ki tud csírázni egy gyógyító mag, mégis figyelembe kell venni a szükségletpiramist. Nem lehet senkit gyógyítani, ha a biztonság szüksége alapvetően nincs kielégítve, olyan gyermeket, aki tehetetlen és kiszolgáltatott a bántalmazással szemben.

A gyermekek sokszor feszültségek, szorongások, félelmek uralkodnak el, nem tudja kezelni érzelmi élete ambivalenciáját, és dühös a tehetetlensége miatt. Mivel testi és lelki adottságai, akarátának fejletlensége, alacsony frusztráció-toleranciája még nem teszi lehetővé, hogy egy felnőtthez hasonlóan eligazodjon a saját kicsiségéhez mérten óriási, bonyolult külső és még bonyolultabb belső világában, emiatt sokszor tehetetlennek érzi magát. Ennek megoldásához természetesen nem elegendő egy megfelelő történet elővarázsolása, amiből a gyermek megtanulja, megérti, hogy mit is kell csinálni, és máris „gombnyomásra” megoldódnak a dolgok. Mindenféle kioktatás, hasonlítottatás egy mesén, történeten keresztül ellentétesen hat, mert a gyermekben pont azt a problémát erősíti meg, hogy képtelen megfelelni, azt éli meg, hogy elégedetlenek vele. Attól, hogy kognitívan tud egy dolgot, még egyáltalán nem biztos, hogy változtatni is tud rajta, ehhez sokkal inkább az érzelmi fejlődése szükséges. Ebben az értelmezésben a gyermek által mesélt, saját öngyógyító történetek lehetnek hatékonyak. Bimbó Zoltánné *Tükröződő holdmesék* [14] című könyvében az 5–7 éves gyermekek által írt meséket olvashatunk, amelyek bepillantást engednek belső világukba.

Egy mese hosszú távon és szimbolikus úton hat, inkább azon a módon, ahogy Szerezhádé az *Ezeregyéjszaka legeslegszebb meséiben* mondja, hogy *megkönynyebbíti a szívet, s olyan porhanyóssá teszi az ember lelkét, hogy az álom magvai könnyen kicsírásznak benne*. A gyermek a mesék által szimbolikus úton tanulja meg énjét mozgósítani, és egy pozitív jövőképet előrevetíteni. „*A mesék – legyenek azok népmesék vagy irodalmi alkotások, ún. műmesék – úgy kísérik életünket, mint az árnyék, úgy tartoznak homo sapiens lényünkhöz, mint a levegő. ... Akkor éreznénk hiányát, ha meg lennénk fosztva tőlük – azaz valamilyen titokzatos erő megfosztana a saját képzeletünktől, fantáziáinktól, jövőre irányuló vízióinktól, terveinktől, álmainktól, vágyainktól*”. [15]

A kisgyermek nagyon nehezen tudja megfogalmazni érzelmi problémáit, csupán érzések szintjén éli meg a feszítő állapotot. Számtalan olyan feladattal kell megbirkóznia, amelyek nagy megpróbáltatások elé állítják: le kell válnia szüleiről, meg kell tanulnia kezelni a félelmeit, késleltetni a vágyait, elfogadni a

testvérét, legyőzni a testvérféltékenység érzését. A gyermek gyakran átéli az érzések ambivalenciáját is, egyszerre imádja és gyűlöli szüleit, és tehetetlenül áll a kavargó belső érzései előtt. Hogyha a szülő teljesítményorientált, ha nagyon magasra helyezi a mércét, vagy átadja a gyermeknek saját szorongásait, bizonytalanságát, felnőtt szerepbe emeli a gyermeket, ha értelmezi a gyermek problémáit, ha semmibe veszi és lekicsinyli a gyermek félelmeit, szorongásait, akkor még jobban kibillentheti a gyermeket az amúgy is ingatag egyensúlyi állapotból. Élményeit a gyermek szimbolikusan tudja kifejezni, áttéve játékba és mesébe, ahol képek segítségével dolgozik, kivetítve dühét, haragját egy állatfigurába, vagy mesehallgatás közben egy negatív szereplőre.

A mesék az érzelmek kiváltását teszik lehetővé, az újrachallgatása pedig lehetőséget ad számukra, hogy ezeket újból és újból átéljék. Mivel a történetnek nem ő a szereplője, nem kell ugyanúgy félnie, mint a valóságos helyzetekben, így egy biztos környezetben tapasztalja meg a különböző élményeket. Ha többször meséltet egy mesét, ennek kapcsán azokat a félelmeit, aggodalmát, szorongásait ismerhetjük meg, amelyekkel küzd.

Egyes történetek akár tudatmódosító hatással is rendelkeznek, amelyek hipnózisszerű állapotot, történehallgatási transzot képesek létrehozni. [16] Gyermeknél is mesehallgatás során hipnózisszerű állapotot lehet létrehozni, a merev tekintet, a kiüresedett nézés, kitágult pupilla és a mély légzés mind-mind ennek az állapotnak a jellegzetességei. A mese érzelmi hatásának kiváltásához a mesélő is ugyanolyan fontos, mint a mese, mert a nonverbális kommunikáció és a tonalitás segítségével sokkal többet elmondhatunk, mint pusztán magát a történet cselekményét. A gesztusok, a testtartás, a mimika elősegítik a hallgató befelé fordulását, empátiája és képzelőereje aktiválását. Ugyanakkor, ha túldramatizáljuk az előadásmódot, a hallgató kiesik a szerepéből, és csak erre fog figyelni. A mesehallgatás során a bal agyféltekében dolgozzuk fel a történet verbális tartalmát, a jobb agyféltekében pedig a mélyebb jelentéseket, a metaforákat, a hang érzelmi színezetét, arckifejezéseket. Így a történehallgatás során a két agyfélteke működése nyújtja a teljes átélést, mivel egyszerre lépnek működésbe az intellektuális és érzelmi funkciók – állítja Stallings.

A mesélés módja érzelmileg pontos kell hogy legyen, vagyis a tartalom és mesélő hangja összhangban kell legyenek egymással. A gyermekek, mivel emocionálisan nagyon fogékonyak, egyből észreveszik, ha a két sík között nincs összefüggés. [17]

A mesék rákészíthetik a gyermeket olyan problémákkal való megküzdésre, amelyekkel addig még nem találkozott, megerősítve a problémamegoldó módszereit. Amikor bennünket felnőttként zavar, feszít valami, ha dühöse, csalódottak, szomorúak vagyunk, akkor folyamatosan keressük a lehetőséget, hogy megbeszéljük barátainkkal, partnerünkkel a problémáinkat. Ugyanazt tesszük, amit Immi Hellenn *A reggeli kávé* című versében megfogalmaz: „*mondj el drágám, mindent, ami bánthat, mesélve majd eltűnik a bánat.*” Hogyha ki tudjuk fejezni érzelmeinket, beszélhetünk problémáinkról, akkor ez hatalmas felszabadító erővel bír. Ha belegondolunk, folyamatosan mesélünk akkor is, amikor megkérdezzük egymástól, hogy milyen volt a mai napod, hogy telt a hétvégéd? Amikor mesélünk, érzelmi tapasztalatainkat is megosztjuk egymással, mesélünk frusztrációinkról, megvalósításainkról, örömeinkről, fájdalmainkról.

A vorry dolls, spanyolul muñecas quitapenas, magyarul problémababák eredete Guatemalához köthető, és szerepük abban az indián hagyományban gyökerezik, hogy ha egy személy nem tud aludni problémái miatt, akkor ezt elmondhatja problémababájának, amit este a párnája alá helyez. A baba átveszi a problémáinkat, és reggel úgy ébredhetünk fel, hogy a baba elvitte ezeket. Ma már a terápiákban is használják őket, és a gyermeket is bevonják a készítésébe. Nekem is már nagyon régóta van egy problémababám, amit mindig magammal szoktam vinni. Sokszor nevetek azon, amikor a bonyolult, szövevényes történetek kibogozódnak, és az összekuszálódott problémák csodaszzerűen megoldódnak, hogy a problémababám működésbe lépett. Arra, hogy milyen szimbolikus jelentéssel tudunk felruházni egy-egy kis tárgyat, akkor döbbsentem rá, amikor a doktori abszolutóriumom előtt pár nappal eltűnt ez a kis baba, mivel sokat rakosgattam egyik helyről a másikra. Képes voltam egy napig keresgélni, mert tudtam, hogy magammal kell vinnem a vizsgára. Nevetségesen hangzik, de valójában egy érdekes jelenségről van itt szó: érzelmi funkcióval ruháztam fel a babát, ami biztonságot nyújtott számomra.

Ugyanezt a szerepet tölti be meséimben Tündérbogyó figurája, aki a főszereplő Lilla „problémababája”, „érzelembabája”. Meséimben azokra az érzésekre építettem, amelyeket gyermekkoromban megéltem, és amelyeket önéletrajzi emlékezetemből sikerült felidézni. Sokáig félttem attól, hogy éjszakánként a boszorkány megcsiklandozza a lábam, nagyon rosszul esett, amikor édesanyám eldobta a kis döglött egeret, amit hazavittem, hittem, hogy csak engem követ a hold, dühített, hogy miért kell megennem azokat az ételeket, amelyeket nem szeretek, hogy miért kell különböző szabályokhoz alkalmazkodni. Már akkor is

egy éjjeli bagolypalánta voltam, aki nem szeretett korán feküdni, így szüleim folyamatosan harcoltak azzal, hogy ágyba dugjanak. Igen, én is féltékeny voltam a testvéremre, mikor megszületett azt éreztem, hogy több figyelmet fordítanak rá, mint rám. Nem szerettem várakozni, már akkor is bennem volt a svéd gyermekversben megfogalmazott életérzés, hogy „*Be kell majszolnom az egész világot, mint egy paradicsomot, mielőtt megöregszem, mielőtt meghalok.*” Én játszottam a hétkövest, és tényleg nem féltem a pincebogaraktól, meg engem fenekelt el Szombati bácsi gyermekkoromban, akinek a kertjéből a virágot csentük el, és utánam szaladt ki nagyapám borotvahabos arccal. A bennem levő felnőtt faggatta a bennem levő gyermeket és fordítva, a gyermek a felnőttet, hogy az akkor megélt érzéseket minél hitelesebben vissza tudjam adni, ahogy Mészöly Miklós is megfogalmazza: „*Mondják, hogy a gyermek valamennyiünkben ott van, s a jó meseíró ezt a gyermeket faggatja magában. Ettől a tanácstól azonban még nem leszünk feltétlenül jó meseírók. A fordítottjára is szükség van: hogy a rejtőző gyermek is faggatni kezdje bennünk a felnőttet. A nagy mesék – de az egyszerűen jó mesék is – mindig két tükröt világitanak össze: a gyermek ártatlanságát és a mi megcsupált ártatlanságunkat.*” [18]

Szerendipikusnak mondható az, hogy amíg ezt a könyvet írtam, rábukkan- tam *A beszélő kincs* [19], idén márciusban megjelent könyvre, amely hasonlóan, a mesék szerepét vizsgálja az EQ és reziliencia fejlesztésében. Szövevényes bonyodalma, rengeteg szál megmozgatása által azon a héten, amikor befejeztem a könyvem, eljutott hozzám a hasonló című és témájú frissen megjelent szakirodalom. Hihetetlen, de mégis igaz, 10 EQ fejlesztő mesét is tartalmaz! Ami a legérdekesebb, hogy az első mese hangulatában, tartalmában közel áll az én első mesémhez, Tündérbogyó megérkezéséhez. A mese az érzések kifejezésének és felismerésének fontosságát húzza alá úgy, hogy a főszereplő kislány találkozik a Kis Hanggal, amely az ő belső hangja, amely segíti megszólaltatni érzéseit akkor, hogyha jól odafigyel rá. A „beszélő kincs” segíti a gyermek érzelmi kifejezőképességének fejlődését, szavakat rendelve a különböző érzelmi állapotok mellé.

Tündérbogyó nem oktat ki, nem mondja meg, mit kell tenni, csupán segít az érzéseket kifejezni, megérteni és elfogadni. Nem azt sugallja Lillának, hogy te képtelen vagy magadra vigyázni, nekem kell törődnöm veled, hanem csak egyszerűen jelen van, sétál, hintázik Lillával. Ott van vele örömeiben és bánatában, magányában is, együtt érez vele, ha szomorú, és soha nem kéri tőle azt, hogy ne sírjon. Elismeri csalódottságát, megérti és visszatükrözi Lilla érzéseit,

törődik a szükségleteivel, és támogatja őt döntéseiben. Lilla kifejezheti legrejtettebb érzéseit, dühét és félelmeit is neki, nem kell félnie attól, hogy kinevetik, vagy kérdőre vonják érzéseit. Tündérbogyó képes elengedni Lilla kezét, amikor már egyedül tud lenni.

Winnicott csodálatosan fogalmazza meg azt, hogy amikor az anya és a gyermek leválik egymástól, amikor a gyermek elkülönül, az anya egy végtelen játékkeretet hagy hátra kettejük kapcsolatának emlékéül. Tündérbogyó egy babát hagy kettejük kapcsolatának emlékéül, és elmondja azt, hogy beleköltözik Lilla szívébe, oda, ahol azok a személyek laknak, akik fontosak számára. Elmondja Lillának azt is, hogy amikor azokra gondolunk, akik nincsenek velünk, akkor nemcsak szomorúak leszünk, hogy nincs itt velünk az, aki hiányzik, hanem vidámak is, mert jó ezekre az emlékekre visszagondolni, hálásak leszünk azért, hogy olyan sok jó dologban volt részük. Tündérbogyó – bárhogy is nevezzük őt, képzeletbeli szereplőnek, átmeneti tárgynak, belső hangnak a feltétel nélküli elfogadást jelenti Lilla számára, a nyitott kézzel való szeretés művészetét.

Úgy, ahogy Rogers a *Pillangó* című történetében megfogalmazza, néha nehéz szülőként távol tartani magunkat a bábtól, akiből gyorsabban szeretnénk kihámozni a pillangót, de ezt folyamatosan tanulhatjuk a gyermekünkkel való kapcsolatunkban. Tanuljuk meg kifejezni érzéseinket gyermekünk számára, és ismerjük el, fogadjuk el gyermekünk negatív, pozitív érzéseit. Legyünk Tündérbogyók, akik olyan emlékeket, élményeket hagynak a gyermek életében, amelyekre majd szívesen emlékszik vissza felnőttkorában is. És ne felejtjük el, hogy a mesélés, a minőségi idő, a lassítás, a „slow life” fontos segédeszközök ebben a folyamatban!

Bibliográfia

1. Bettelheim, B: *A mese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Budapest, 2011, Corvina Kiadó.
2. Estes, P. C.: *Farkasokkal futó asszonyok*. Budapest, 2006, Édesvíz Kiadó.
3. Nossrat Peseschkian: *A tudós meg a tevehajcsár. (Keleti történetek – nyugati lelki bajok)*. Budapest, 1991, Helikon Kiadó.
4. Verena Kast: *Férfi és nő a mesében*. Budapest, 2002, Euro Advice Kiadó, 10. p.

5. Bettelheim, B.: *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*. Alfred A. Knopf, New York, 1976.
6. <http://www.szepli.hu/irodalom/lazar/eredeti/eredeti1.html>
7. Boldizsár Ildikó: *Meseterápia*. Budapest, 2010, Magvető Könyvkiadó.
8. Verena Kast: *Férfi és nő a mesében*. Budapest, 2002, Euro Advice Kiadó, 9. p.
9. Eric Berne: *Sorskönyv*. Budapest, 208. p., Háttér Kiadó.
10. Marie Louis von Franz: *Archetipusos minták a mesékben*. Budapest, 1998, Édesvíz Kiadó.
11. Simms, L: *Trough the Story's Terror*. Parabola Magazine.
12. Laura Simms in Davis, N., Simms, L., Korbai H: *Az aranytök. Terápiás történetek traumát átélt gyermekeknek*. Budapest, 2010, L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány.
13. <http://drnancydavis.com/>
14. Bimbó Zoltánné: *Tükröződő holdmesék*. Eger, 2003, Ignác Könyvkiadó.
15. Antalfai Márta: *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Budapest, 2006, Új Mandátum Kiadó, 17. p.
16. Stallings, F.: *The Veil of Silence: Storytelling's Power to Hypnotize*. The National Storytelling Journal, 1988.
17. Burns, G. W.: *101 Healing Stories for Kids and Teens*. John Wiley&Sons, New Jersey.
18. Mészöly Miklós: *Még nem jött fel a nap*. In Mészöly Miklós: *A pille magánya*. Pécs, 1989, Jelenkor Kiadó, 140. p.
19. <http://www.amazon.com/Talking-Treasure-Emotional-Intelligence-Resilience/dp/0878226729>